Mai 2026

mio

mein GLOBUS Magazin

Mit Kindern unterwegs

Gegen die Langeweile im Auto

Cold Brew

Alles andere als „kalter Kaffee“

Der perfekte Campingurlaub

Rezepte, Tipps und Inspirationen rund ums Campen

GLOBUS

ANZEIGE

Volle Vielfalt: Viermal vegan

FEINKOST popp

popp-feinkost.de

IN DIESER AUSGABE

ESSEN & GENIESSEN

6 CAMPINGKÜCHE
Köstlich kochen unterwegs

18 INFLUENCER-REZEPT
Einfache Curry-Couscous-Bowl mit gegrillten Pfirsichen

20 GUT VORBEREITET
Tipps für die Küchenausstattung unterwegs

22 COLD BREW
Alles andere als „kalter Kaffee"

LEBEN & ENTDECKEN

24 JETZT WIRD GECAMPT
Tipps für Zelten und Co.

29 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

30 GUT GESCHÜTZT
Alles rund um Sonnen- und Mückenschutz

32 MIT KINDERN UNTERWEGS
Keine Langeweile im Auto

34 AKTUELLES BEI GLOBUS
Das erwartet Sie

6

24

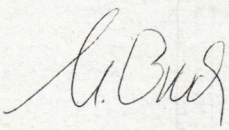
Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dem Mai beginnt für viele von Ihnen die Campingsaison. Ob Wochenendtrip, Familienurlaub oder spontaner Ausflug: Camping bedeutet Freiheit, Natur und gemeinsame Genussmomente.

Dieses Lebensgefühl möchten wir in der aktuellen Ausgabe unseres mio-Magazins aufgreifen. Wir zeigen Ihnen unkomplizierte Campinggerichte, geben Tipps für die passende Ausstattung der Campingküche und stellen Ihnen einen erfrischenden Getränketrend vor, der perfekt zu warmen Tagen passt.

In unseren GLOBUS Markthallen finden Sie bequem an einem Ort alles, was Sie für die perfekte Auszeit benötigen: Selbstgemachte Backwaren, von Hand hergestellte Fleisch- und Wurstspezialitäten und den passenden Wein für einen entspannten Grillabend, frisches Obst und Gemüse für ein gemeinsames Picknick bis hin zu einer großen Auswahl an Camping- und Drogerieartikeln.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen – und eine schöne Zeit draußen.



Ihr Matthias Bruch

verantwortet in sechster Generation
das Familienunternehmen GLOBUS

Ab nach draußen

Im Mai liegen Frühlingsgefühle in der Luft: Wenn an jeder Ecke Blumen blühen, Vögel zwitschern und Sonnenstrahlen in der Nase kitzeln, locken Feier- und Brückentage zu spontanen Ausflügen im Freien. mio nimmt Sie diesen Monat mit zum Campen – dazu gibt es jede Menge nützliche Tipps und leckere Rezepte.

Ein Blumenmeer zu Muttertag

Das steckt hinter dem Brauch, Blumen zu verschenken: Bereits in der Antike war es üblich, jungen Frauen Blumen und Blüten als Geschenk zu überreichen, um ihre Schönheit zu preisen. Im 17. Jahrhundert, zu Zeiten des Barocks, kam dieser Brauch unter Adeligen wieder in Mode und passte als vergängliches Geschenk besonders gut zur starken Ausrichtung auf das Jenseits in dieser Zeit. Seit Anfang des 18. Jahrhunderts entwickelte sich außerdem eine Blumensprache, in der Blumen für bestimmte Gefühle, Wünsche und Ähnliches stehen (zum Beispiel die Rose für die Liebe). Ab dem 19. Jahrhundert etablierte sich ein Strauß Blumen als Geschenk dann auch im Bürgertum.

Blumengeschenk mal anders: Insbesondere zu Muttertag ist der Blumenstrauß ein klassisch-schönes Geschenk. Doch wie wäre es zur Abwechslung mal mit einer selbst zusammengestellten, bunten Wiesenblumenmischung für Gartenbeet oder Balkonkasten? Das ist einfach und schnell gemacht, sodass auch Kinder gut mitbasteln können. Mischen Sie zum Beispiel Kornblumen-, Schmuckkörbchen- und Zinniensamen und füllen Sie sie in ein hübsch verziertes, mit einem Gruß versehenes Pergamenttütchen. Im Mai ausgesät, können sich Mütter (und Väter) im Sommer über eine bunte Blütenpracht freuen.

Ein Herz für Mama

Gemeinsam Zeit verbringen ist insbesondere für erwachsene Kinder ein schönes Geschenk zu Muttertag. Wie wäre es mit einem kleinen Picknick mit süßen Köstlichkeiten aus der **GLOBUS** Meisterbäckerei? Exklusiv zum Muttertag finden Sie zum Beispiel das Käsekuchenherz mit Himbeergeschmack und Donuts in Herzform aus der Meisterbäckerei Ihrer Markthalle.

Übrigens: Wie der **GLOBUS** Käsekuchen täglich mit frischen Zutaten in der **GLOBUS** Meisterbäckerei hergestellt wird, erfahren Sie hier im Video aus der Markthalle:

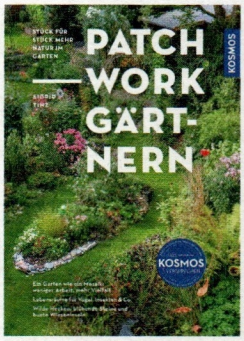
GLOBUS Käsekuchenherz mit Himbeergeschmack. Ein besonderer Kuchen für einen besonderen Anlass: Saftiger Käsekuchen in liebevoller Form mit Himbeermark und Schokoraspeln verfeinert.

In der GLOBUS Meisterbäckerei erhältlich.

Ein Garten für alle

Weniger ist im Garten manchmal mehr. Nehmen Sie auf Wildtiere Rücksicht und lassen wilde Ecken – also Stellen, die der Natur überlassen werden – stehen. So tragen Sie zu mehr Biodiversität bei. Übrigens: Die Initiative „No Mow May" ruft dazu auf, den Rasenmäher im Mai stehen und Grünflächen frei wachsen zu lassen, damit sich heimische Tier- und Pflanzenarten besser entwickeln können.

Buchtipp



„Patchwork-Gärtnern"
von Sigrid Tinz

Für mehr Natur im Garten: Nach dem Motto „Nicht alles auf einmal" wird die Hecke nur stückweise geschnitten, werden Stauden portionsweise gestutzt und im Rasen Wieseninseln wachsen gelassen. So haben Käfer, Bienen, Schmetterlinge, Eidechsen, Spitzmäuse oder Igel nicht nur schützendes Blätterdach, sondern auch mehr Erfolg bei der Nahrungssuche. Sigrid Tinz führt kurzweilig ins Prinzip Patchwork-Gärtnern ein, erklärt, was für den Einstieg nötig ist, und gibt kreative Inspirationen für die Gestaltung einzelner Gartenbereiche. Mit vielen Fotos macht dieses Buch Lust, sofort anzufangen.

Kosmos Verlag, 18,00 € | ISBN: 978-3-440-18297-0

Bei **GLOBUS** und unter ***globus-buchshop.de*** erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

Hätten Sie's gewusst?
Jedes Jahr initiiert die Deutsche Wildtier Stiftung die Wahl zum Tier des Jahres – für 2026 fiel die Wahl auf den Rothirsch. Doch wie heißt das weibliche Tier? Anders, als uns beispielsweise Filme wie Bambi glauben machen, ist es nicht das Reh, sondern die Hirschkuh.

Impressum

Herausgeber:
GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen: Michaela Peter-Kutscher (GLOBUS) **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696 - 00
Redaktion (mfk): Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Dorina Sandau, Melanie Pischan, Janina Hinkelbein
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Adobe Stock / dashtik : 4 Blumen / WildMedia: 5 Elch / DeepView: 9 Hintergrund Metzger / boommaval: 15 Reis / NIKIBA: 26 Campingplatz / by-studio: 27 Camper / yanadjan: 30 Kind / ReeseBuyout1/peopleimages.com: 32 Kinder; Globus: 3 Porträt, 9 Porträt u. Videdobild, 15 Porträt, 32 Mappe, 34 Stickertütchen u. Wasserspaß u. Coupini; Alnatura: 34 Sticks; mfk: 9 Risotto, 25 Porträt, 26 Porträt, 28 Porträt, 34 Burgerbild; Ina Speck: Cover, Rezepte 6-18; auimeesri: 31 Mücke; lensanasrul: 22 Kaffee; tescka1: 20 Campingküche; freepik / The Yuri Arcurs Collection: 24 Zelt und See
Gestaltung: Annina Sudeck, Jenny Heutehaus (mfk)
Litho/Druckvorstufe: mfk **Druck:** Evers & Evers GmbH & Co. KG, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

globus.de
facebook.de/globus.de
@globus.de
pinterest.de/globus_de
youtube.de/globus

BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN
GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

EVERS
ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2.
ER | ID-22071670

Wir unterstützen CO_2-Kompensation durch Aufforstung.

Campingrezepte – originell und lecker

Für alle, die mehr wollen: Nur weil man nicht in der Küche zu Hause kocht, müssen Sie unterwegs auf Campingplätzen, beim Zelten oder im Van nicht auf leckere, abwechslungsreiche Gerichte verzichten. mio bringt diesen Monat Schwung in die Campingküche – lassen Sie es sich schmecken.

Dünn geschnittenes Steakfleisch kombiniert mit italienischem Provolone-Käse – diese Sandwich-Spezialität wurde in den 1930er-Jahren von den Brüdern Pat und Harry Olivieri in Philadelphia erfunden.

PHILLY-CHEESE-STEAK-SANDWICH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Rinderhüftsteak
3 Zehen GLOBUS Knoblauch
4 EL GLOBUS Sojasauce
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 GLOBUS Zwiebel
2 GLOBUS Ciabatta
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
6 Scheiben Provolone

Zubereitungszeit: ca. 40 min
Pro Person ca. 589 kcal, 26 g F, 33 g KH, 11 g E

ZUBEREITUNG

1. Steaks in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit der Messerseite zerdrücken. Fleisch in eine Schüssel geben, mit Sojasoße sowie Knoblauch marinieren und ca. 30 min ziehen lassen.
2. Inzwischen Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Eine feuerfeste Pfanne erhitzen. Ciabatta halbieren und aufschneiden. Die Schnittseiten kurz in der Pfanne anrösten und beiseitelegen. Öl in der Pfanne erhitzen und Paprika sowie Zwiebel darin ca. 5–8 min anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Knoblauch aus der Marinade entfernen. Fleisch in der heißen Pfanne bei hoher Hitze scharf anbraten. Achtung: Dabei wenig wenden, damit es zügig scharf anbrät, aber nicht zu durch ist. Nach ca. 2–3 min Käsescheiben auf das Fleisch legen, Hitze reduzieren, Deckel auflegen und den Käse schmelzen lassen.
4. Die 4 Unterseiten des Ciabattas mit der Paprika-Zwiebel-Mischung belegen. Das Fleisch mit dem geschmolzenen Käse daraufgeben, Deckel auflegen und zügig servieren.

GLOBUS Rinderhüftsteak, geschnitten. Vom Charolais-Jungbullen in feinster Qualität. Der magere Cut mit feiner Faserung eignet sich besonders gut zum Kurzbraten in der Pfanne oder auf dem Grill.

In der GLOBUS Fachmetzgerei erhältlich.

SALSICCIA-SUCCOTASH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Salsiccia
400 g Drillinge
1 GLOBUS Zwiebel
2 rote Paprikaschoten
3 Frühlingszwiebeln
140 g Mais
1 Glas GLOBUS junge große Bohnen, weiße Kerne (420 g)
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
80 ml Wasser
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
2–3 Thymianstängel

Zubereitungszeit: ca. 50 min
Pro Person ca. 567 kcal, 16 g F, 29 g KH, 20 g E

Einfach gut

Succotash ist ein traditionelles Bohnengericht aus Nordamerika und bedeutet so viel wie „gekochte Maiskörner". Ursprünglich wurde es vom Stamm der Narragansett, einem Volk nordamerikanischer Ureinwohner, mit Mais und Limabohnen zubereitet. Aufgrund seiner Einfachheit und der günstigen Zutaten wurde es ab den 1930er-Jahren, zu Zeiten der Großen Depression, landesweit beliebt. Heutzutage wird es in den USA gern als Grillbeilage oder zu Thanksgiving serviert.

ZUBEREITUNG

1. Salsiccia in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken. Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, von Strunk und gegebenenfalls welkem Grün befreien und in dünne Ringe schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen.
2. Öl in einem feuerfesten Topf erhitzen. Salsiccia darin ca. 5–8 min scharf anbraten. Kartoffeln und Zwiebel dazugeben. Weitere 10–15 min anbraten. Paprika und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Wasser ablöschen, Deckel auf den Topf geben und ca. 10 min schmoren lassen.
3. Mais und Bohnen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weitere 10 min garen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Zum Succotash geben und servieren.

Tipp: Dazu passt zum Beispiel das GLOBUS Wurzelbrot aus der Meisterbäckerei.

Auf vielen Campingplätzen gibt es gemeinschaftliche Grillstationen, an denen abends ein großes Feuer und viel Platz auf dem Rost vorbereitet werden. Das gemeinsame Grillen ist die perfekte Gelegenheit, um andere Campinplatzbesucher kennen zu lernen und sich auszutauschen. Besonders schnell findet man neue Freunde mit den frisch in der Markthalle hergestellten Grillprodukten von **GLOBUS**. Mit dem Coupon in dieser Ausgabe erhalten Sie von uns ab 10 € Einkaufswert an der Bedientheke der Fachmetzgerei ein Nackensteak gratis dazu. Die Steaks sollten vor dem Grillen bereits Zimmertemperatur haben, damit sie gleichmäßiger garen und der Kern nicht roh bleibt, während die Außenseite bereits verbrennt.

René Böhme aus der Fachmetzgerei in der GLOBUS Markthalle in Braunschweig

So entstehen die GLOBUS Nackensteaks
Schauen Sie den Metzgermeistern in der Fachmetzgerei über die Schulter, wie die beliebten Nackensteaks täglich frisch vor Ort herstellt werden.

1 GLOBUS NACKENSTEAK GRATIS

Ab einem Einkaufswert von 10 Euro

1 Coupon gültig im Zeitraum **2. bis 31.5.2026**

Einlösbar an den Fachmetzgerei Bedientheken der **GLOBUS** Markthallen. Pro Person und Einkauf nur ein Coupon einlösbar. Einlösbar nur solange der Vorrat reicht. Nur gültig beim Einkauf an der Bedientheke der **GLOBUS** Fachmetzgerei ab einem Einkaufswert von mindestens 10 Euro. Coupon an der Bedientheke abgeben. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Keine Barauszahlung möglich. Nur Original Papiercoupon gültig.

ANZEIGE

finish

VORSPÜLEN KANN JEDES MAL BIS ZU 24 L WASSER VERSCHWENDEN.

JETZT WASSER SPAREN MIT

finish & GLOBUS

ERLEBEN SIE DEN DIAMANT-STANDARD DER SAUBERKEIT

KEIN VORSPÜLEN WASSER SPAREN

FEUERBANANEN-BOOTE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Bananen

Für die Erdnussfüllung:
2 TL Erdnussbutter Crunchy
8 Stücke Zartbitterschokolade
2 EL Erdnüsse (gesalzen und geröstet)

Für die Erdbeerfüllung:
2 TL Schoko-Haselnuss-Creme
2 Butterkekse
ca. 8 Scheiben gefriergetrocknete Erdbeeren

Zubereitungszeit: ca. 15 min
Pro Person ca. 389 kcal, 20 g F, 27 g KH, 15 g E

Snack vom Feinsten
Gefriergetrocknete Erdbeeren eignen sich wunderbar zum Snacken unterwegs oder als süßes (aber ungesüßtes) Highlight für die Brotbox. Sie schmecken auch sehr gut in Müsli oder Joghurt oder als Topping auf Eis oder Kuchen.

Koro gefriergetrocknete Erdbeerscheiben, 100 g. Durch die Gefriertrocknung wird frischen Früchten die Feuchtigkeit entzogen, Nährstoffe und Geschmack bleiben erhalten. Für Erdbeergenuss das ganze Jahr über.

Bei GLOBUS erhältlich.

ZUBEREITUNG

1. Bananen mit Schale der Länge nach aufschneiden, aber nicht komplett durchtrennen. Leicht aufklappen und jeweils 2 Bananen mit Erdnussbutter und 2 Bananen mit Schoko-Haselnuss-Creme befüllen.
2. Für die Erdnussvariante je 4 Schokoladenstücke in eine mit Erdnusscreme gefüllte Banane stecken.
3. Für die Erdbeervariante Kekse in Stücke brechen und auf die mit Schoko-Haselnuss-Creme gefüllten Bananen verteilen. Je 4 Erdbeerscheiben in eine Banane stecken.
4. Alle Bananen in etwas Backpapier einschlagen und fest mit Alufolie umwickeln.

Tipp: Das Backpapier sollte dabei nicht sichtbar sein. Die Bananen direkt auf die Glut oder in die Kohlen legen und ca. 10 min rösten. Vorsichtig auspacken. Erdnüsse grob hacken und über die Erdnussbutterfüllung geben. Warm aus der Schale löffeln.

Wie „Cakes" zum Keks wurde

Jeder kennt ihn, den berühmten Butterkeks mit 52 Zähnen. Doch wie wurde das Gebäck aus England auch in Deutschland zum Verkaufshit? Während seiner Zeit als Zuckerhändler in London lernte der Deutsche Hermann Bahlsen das süßliche Gebäck, die sogenannten „cakes", kennen. Zurück in Hannover gründete er die „Hannoversche Cakesfabrik H. Bahlsen" und brachte 1891 die ersten eigenen „Butter Cakes" auf den Markt. Da seine Kundschaft das Wort „Cakes" allerdings nicht englisch aussprach, deutschte er es kurzerhand ein und nannte das Buttergebäck ab 1911 „Keks". Der Begriff verbreitete sich so stark, dass das Wort Keks 1915 offiziell in den Duden aufgenommen wurde.

ANZEIGE

LAGERFEUER-KÄSE
MIT GESCHMORTEN TOMATEN UND PINIENKERNEN

GLOBUS französischer Camembert
45 % Fett i. Tr., 250 g. Im französischen Limousin aus pasteurisierter Milch hergestellt. Vollmundig, aber mild im Geschmack. Passt perfekt zu Käseplatten, als Ofenkäse oder direkt aufs Brot.

Bei GLOBUS erhältlich.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 rote GLOBUS Zwiebel
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
300 g bunte Cocktailtomaten
250 g GLOBUS französischer Camembert
2 EL Pinienkerne
4 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
40 ml GLOBUS Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
30 ml Rote-Bete-Saft
1 EL Zucker
1/2 TL Salz
3 Prisen schwarzer Pfeffer
3 Stängel Basilikum
1 GLOBUS Parisienne

Zubereitungszeit: ca. 45 min
Pro Person ca. 478 kcal, 22 g F, 31 g KH, 14 g E

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Käse kreuzweise einschneiden. Eine feuerfeste Pfanne vorheizen.
2. Pinienkerne kurz in der Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin ca. 2–3 min anschwitzen. Mit Balsamico und Rote-Bete-Saft ablöschen. Zucker, Salz und Pfeffer einrühren. Tomaten dazugeben und den Käse in der Mitte platzieren. Ca. 20 min garen, bis der Käse weich ist. Tipp: Falls zu viel Flüssigkeit verdampft ist, nach und nach etwas Wasser angießen.
3. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Pinienkernen über den Käse geben und etwas Balsamico-Reduktion darüberträufeln. Parisienne in Scheiben schneiden, über dem Feuer leicht anrösten und zum Lagerfeuer-Käse servieren.

ANZEIGE

ONE-POT-NUDELRISOTTO MIT PILZEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

20 g getrocknete Pilze
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
60 ml Weißwein
250 g Kritharaki-Nudeln
2 TL Alnatura Gemüsebouillon
1 Stängel Thymian
30 g Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 25 min
Pro Person ca. 513 kcal, 14 g F, 33 g KH, 8 g E

ZUBEREITUNG

1. Pilze mit heißem Wasser übergießen und ca. 2–3 min ziehen lassen. Abgießen, dabei das Pilzwasser auffangen. Mit Wasser auf 550 ml auffüllen.
2. Öl in einem feuerfesten Topf erhitzen und die Pilze kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen und ca. 1–2 min köcheln lassen. Nudeln, Pilzwasser und Gemüsebouillon dazugeben. Ca. 15 min köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Dabei immer wieder umrühren.
3. Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Parmesan hobeln und beides zu den Nudeln geben.

Klein, aber fein

Sieht aus wie Reis, sind aber Nudeln: Kritharaki sind kleine Hartweizengrieß-Nudeln in Reisform, die häufig in der griechischen und türkischen Küche verwendet werden. Sie sind auch unter den Namen Risoni, griechische Nudeln oder Reisnudeln bekannt. Ihr Name leitet sich vom griechischen Wort „krithari", zu Deutsch „Gerste", ab, was auf ihre Form zurückzuführen ist.

Graciela Bruch

WEINGUT FRITZ WAßMER

SPÄTBURGUNDER ROSÉ TROCKEN 2024

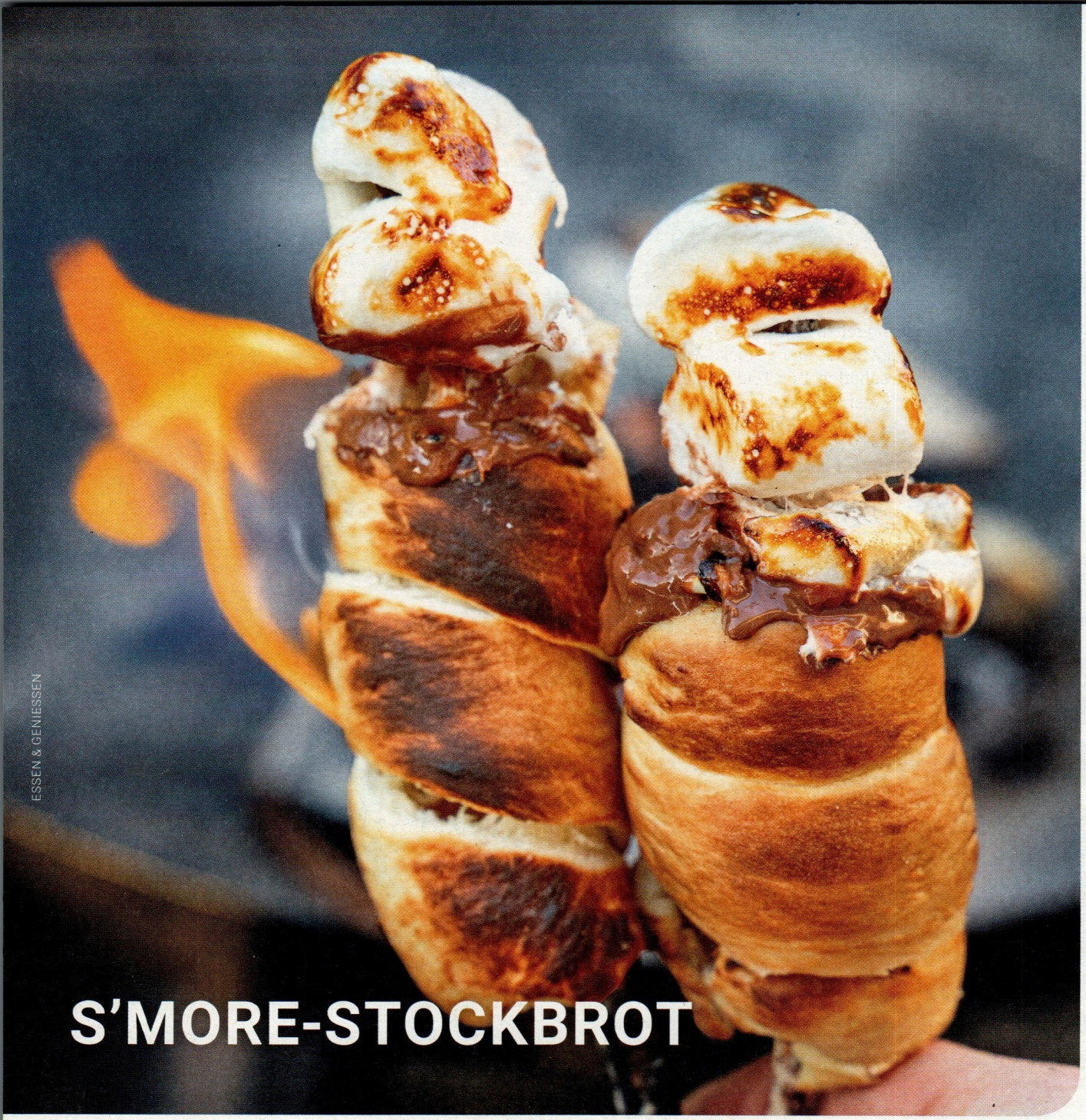
Mein Favorit

Seit seiner Gründung im Jahr 1998 durch Fritz Waßmer hat sich das Weingut in Bad Krozingen als feste Größe in der deutschen Spitzenweinlandschaft etabliert. Es ist ständig bestrebt, den eigenen Stil zu erhalten und zu perfektionieren, sowie den Charakter jeder Lage zu erhalten. Das ganze Team ist immer darauf bedacht, in den Reben, in der Kellerei und in der Vinothek das Beste zu geben!

Dieser Fritz Waßmer Rosé präsentiert sich mit klarer Frucht und feiner Würze, typisch für den modernen Stil des Weinguts aus Baden. Angenehm niedrig im Alkohol- und Säuregehalt. Leichte Aromen von Kirsche und Erdbeere betonen seine Frische, die ihn zum angenehmen Begleiter des Wonnemonats Mai machen.

0,75 l
8,99€
Weingut Fritz Waßmer
Spätburgunder Rosé trocken 2024

1 l = 11,99 €



S'MORE-STOCKBROT

ZUTATEN FÜR 10–12 STOCKBROTE

Für den Teig:
250 ml Jeden Tag Bio Milch
1 Pck. Trockenhefe
80 g Zucker
500 g GLOBUS Weizenmehl Type 405
1 GLOBUS Bio Ei
1 Prise Salz
100 g weiche Butter

Für die Füllung:
ca. 200 g Marshmallows
150 g Vollmilchschokolade

Zubereitungszeit: ca. 40 min + mind. 1 h Ruhezeit
Pro Stockbrot ca. 278 kcal, 7 g F, 19 g KH, 4 g E

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Hefe mit 1 EL Zucker in der lauwarmen Milch auflösen und ca. 5 min ruhen lassen. Mehl und restlichen Zucker in eine große Schüssel geben. Hefegemisch, Ei und Salz dazugeben und verkneten. Nach und nach die Butter dazugeben und mit den Händen ca. 10 min lang zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 h an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Teig in 10–12 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einem dünnen Strang rollen und leicht flach drücken. Ein Stück Alufolie fest um die Spitze eines Stocks wickeln, um einen größeren Hohlraum zu schaffen. Den Teig spiralförmig um die Folie wickeln und die Enden gut verschließen. Oben eine ausreichend große Öffnung lassen, in die später Marshmallows hineinpassen.
3. Über dem Feuer rundherum backen, bis der Teig goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen, die Alufolie abziehen und das Brot etwas nach unten schieben. 2–3 Marshmallows auf die Spitze stecken. Die Marshmallows kurz über die Hitze halten, bis sie weich werden, dann ein Stück Schokolade leicht andrücken. Alles nochmals kurz über dem Feuer erwärmen, bis die Schokolade schmilzt.
4. Zum Schluss das Brot nach oben schieben, sodass Marshmallows und Schokolade im Inneren verschwinden. Das Stockbrot vom Stock ziehen und direkt genießen.

Entfernen Sie immer die Rinde vom Stock, da sie das Brot leicht bitter machen kann. Diese Hölzer sind geeignet:

- Haselnuss
- Buche/Hainbuche
- Weide
- Obsthölzer

Nicht verwenden sollten Sie diese Holzarten:

- Holunder
- Eibe
- Nadelhölzer
- Lorbeer
- Thuja

ANZEIGE

EINFACHE CURRY-COUSCOUS-BOWL MIT GEGRILLTEN PFIRSICHEN

HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

Dieses Gericht ist perfekt für unterwegs: Während meiner Studienzeit waren wir häufig campen und haben die Bowl geliebt. Sie lässt sich auch ganz einfach nach eigenem Geschmack abwandeln, indem man sie zum Beispiel mit Zitronensaft oder gehackter Minze und Joghurt verfeinert.

inaisst.de

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 TL Alnatura Gemüsebouillon
180 ml Wasser
150 g Couscous
1 TL Ras-el-Hanout
2 EL GLOBUS gehobelte Mandeln
2 EL Kokoschips
2 Pfirsiche
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
3–4 EL Röstzwiebeln

Zubereitung: ca. 15 min
Pro Person ca. 389 kcal, 4 g F, 21 g KH, 5 g E

ZUBEREITUNG

1. Gemüsebouillon in Wasser einrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous und Ras-el-Hanout vermengen und ins kochende Wasser geben. Vom Kocher oder Grill nehmen, abdecken und ca. 5 min quellen lassen.
2. Gehobelte Mandeln und Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht gebräunt sind, und beiseitestellen. Pfirsiche waschen, vierteln und entkernen. Auf einem Grillrost oder in einer Pfanne mit 1/2 EL Öl anrösten, bis sie leicht karamellisiert sind.
3. Couscous mit dem übrigen Öl vermengen und auflockern. Auf 2 Schüsseln verteilen. Mit Pfirsichen, Mandeln, Kokoschips und Röstzwiebeln toppen und servieren.

ANZEIGE

BEREIT FÜR NEUE ABENTEUER
MIT APTAMIL KINDERMILCH

APTAMIL KINDERMILCH AB 1 JAHR IM WERT VON 15 € KAUFEN, GEWINNEN & LOSROLLERN!

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen, Foto vom Kassenbon senden und mit etwas Glück 1 von 333 Highwaykick 1 Push and Go von Scoot and Ride gewinnen.

Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code. Aktionszeitraum: 1. Mai – 31. Oktober 2026.

Wichtiger Hinweis: Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Achte zudem auf eine gründliche Zahnpflege. Bereite unsere Kindermilch stets frisch zu und füttere diese sofort.

Campingküche

ALLES, WAS MAN UNTERWEGS BRAUCHT

Tipp

Zu Hause in der Küche hat alles seinen gewohnten Platz. Bestimmen Sie auch beim Campen feste Ablageorte für Kochgeschirr und Zubehör – das macht die Sache einfacher und spart die eine oder andere zeitraubende Suchaktion.

mio stellt die perfekte Ausrüstung für Zelt, Wohnwagen und Co. vor und hat praktische Tricks sowie Lifehacks, die das Kochen unterwegs entspannt und einfach machen.

Kochen unter freiem Himmel und das Zusammensitzen rund um das Lagerfeuer gehört für viele zu den schönsten Seiten des Campings. Damit das Outdoor-Kocherlebnis aber entspannt bleibt, lohnt es sich unbedingt, gut vorbereitet in das Abenteuer im Grünen zu starten. Denn auch wenn man smarte Campingrezepte kocht, benötigt man doch für die meisten Gerichte mindestens eine Handvoll Utensilien. Die wichtigsten Anforderungen an die Ausrüstung lauten daher: leicht, platzsparend und vielseitig. Alles, was mitkommt, sollte möglichst mehrere Funktionen erfüllen, zum Beispiel dient die Pfanne idealerweise auch als Deckel und macht später als Servierplatte ebenso eine gute Figur. Außerdem empfiehlt es sich unbedingt, jedes Utensil einmal zu Hause auszuprobieren, damit man unterwegs etwa nicht zuerst nach der Anleitung des Gasbrenners suchen muss … Am besten erstellen Sie für jeden Tag bereits vorab einen groben Essensplan – so vermeiden Sie, dass Sie Küchenhelfer oder Lebensmittel transportieren, die Sie am Ende gar nicht benötigen. Wer einen guten Plan hat, verliert auch bei stapelbaren Boxen und faltbaren Küchenhelfern nicht den Überblick.

Praktische Lifehacks für unterwegs

- **Eier sicher transportieren:** Eier vorher aufschlagen und in eine dichte Flasche füllen – perfekt für Rührei ohne Bruchrisiko.
- **Gefrorene Lebensmittel nutzen:** Tiefgekühltes Fleisch oder Gemüse dient unterwegs als Kühlakku.
- **Vorbereiten zu Hause:** Gemüse waschen, schneiden und in Boxen verpacken – das spart Zeit und Abwasch.
- **Kaffeegenuss ohne Maschine:** Handfilter oder French Press sind leicht und zuverlässig.
- **Salbei für Mückenabwehr:** Die mediterrane Pflanze schmeckt nicht nur gut, sondern vertreibt auch Mücken, wenn man ein paar Blätter ins Lagerfeuer gibt.
- **Tortilla-Chips aus Mais** können im Notfall als improvisierter Grillanzünder dienen, um ein Lagerfeuer zu entfachen. Aufgrund ihres hohen Fettgehalts sind sie nämlich gut brennbar.
- **Pfannkuchen aus dem Glas:** Offene Mehl- und Zuckerpackungen auf dem Campingplatz sind eher unpraktisch. Füllen Sie besser schon zu Hause alle Trockenzutaten in ein Marmeladenglas, sodass Sie später nur noch Milch und Eier dazugeben müssen.

Gewürze clever mitnehmen

Gewürze bringen Abwechslung in die Campingküche, nehmen aber unterwegs oft viel Platz ein. Füllen Sie daher am besten kleinere Mengen in kleine Schraubdosen, Pillendöschen oder kleine Zip-Beutel ab. Besonders clever ist auch eine eigene Universal-Gewürzmischung, die gleichzeitig gut zu Gemüse, Fleisch, Nudeln und Grillgerichten passt: zum Beispiel mit Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchgranulat und Kräutern der Provence.

Just Spices Gewürzmischung Meat Allrounder, 50 g. Ob Steak, Hähnchen oder Gulasch: Mit diesem Gewürzmix wird jedes Fleischgericht lecker. Einfach mit Öl als Marinade anrühren, in Soßen geben oder das Fleisch direkt damit würzen.

Bei GLOBUS erhältlich.

Welches Zubehör braucht man?

- Der Campingkocher: Egal ob Gaskocher oder Spirituskocher – wichtig sind Standfestigkeit und einfache Handhabung.
- Ein bis zwei Töpfe, eine Pfanne mit abnehmbarem Griff sowie mindestens ein Schneidebrett.
- Geschirr aus Melamin, Edelstahl oder bruchsicherem Kunststoff. Diese Materialien sind leicht, robust und einfach zu reinigen. Die Teller und Schüsseln sollten stapelbar sein und die Becher am besten isoliert, damit Getränke länger warm oder kalt bleiben.
- Besteck aus Edelstahl oder als leichtes Campingbesteck mit Karabiner zum Aufhängen.
- Stichwort Hygiene und Sauberkeit: Ein kleines Spülset mit biologisch abbaubarem Spülmittel, Schwamm und Geschirrtuch gehört genauso dazu wie Küchenpapier und Müllbeutel. Falls vor Ort kein Wasseranschluss vorhanden ist, sollten Sie noch an einen faltbaren Wasserkanister denken. •

KALTER KAFFEE? NEIN, COLD BREW!

Wenn es draußen wärmer wird, gibt es für Kaffeeliebhaber nichts Erfrischenderes als einen milden Cold-Brew-Kaffee, der auch noch leicht zuzubereiten ist. mio erklärt die Besonderheiten des wunderbar sommerlichen Kaffeegenusses.

Was ist eigentlich Cold-Brew-Kaffee? Zunächst einmal ist es wichtig, dass Cold-Brew-Kaffee – also wörtlich übersetzt kalt „gebrühter" Kaffee – nicht mit Eiskaffee verwechselt werden darf. Obwohl beide Kaffeespezialitäten kalt getrunken werden, unterscheiden sie sich stark im Geschmack und in ihrem Säuregehalt: Bei Cold-Brew-Kaffee lässt man grob gemahlenes Kaffeepulver über einen längeren Zeitraum, in der Regel 12 bis 24 Stunden, in kaltem Wasser ziehen und seiht ihn dann ab. Dank dieses besonderen Verfahrens entsteht ein weniger säurehaltiges, mildes Getränk, das häufig auf Eis serviert wird. Es kann je nach gewünschter Stärke konzentriert oder mit Milch oder Wasser verdünnt getrunken werden. Bei Eiskaffee brüht man den Kaffee hingegen traditionell erst kurz bevor man ihn über das Eis gibt.

Und was ist mit kaltem Tee?

Auch Tee lässt sich lose oder in Beutelform als „Cold Brew" zubereiten: Besonders gut eignen sich grüner Tee, wie Sencha oder Jasmintee, oder weißer Tee, wie Pai Mu Tan. Auch Schwarztee, etwa Darjeeling, kann kalt ziehen. Früchte- und Rooibos-Tees hingegen können Bakterien enthalten. Daher sollten sie aus Sicherheitsgründen immer mit heißem Wasser überbrüht werden. Wichtig ist außerdem, den Tee mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen zu lassen. Die Dosierung darf etwas höher sein als bei heißem Aufguss. Vorteile sind ein milder, weniger bitterer Geschmack, geringere Säure und eine erfrischende Wirkung. Zudem bleiben feine Aromen besonders gut erhalten. **Tipp:** Einige Teebeutel, die speziell für das kalte Aufbrühen entwickelt wurden, geben die Aromen schneller ab. Je nach Angabe auf der Verpackung dauert das kalte Brühen dann nur fünf bis zehn Minuten.

So gelingt der perfekte Cold-Brew-Kaffee

- Die richtigen Bohnen: Cold Brew gelingt am besten mit Kaffeebohnen, die für Filterkaffee gedacht sind. Durch Espressobohnen würde der Kaffee zu bitter schmecken. Wenn Sie einen intensiveren Kaffeegeschmack bevorzugen, dann verwenden Sie bei der Zubereitung einfach mehr Kaffeebohnen.
- Grober Mahlgrad: Idealerweise verwenden Sie keinen bereits gemahlenen Kaffee, da dieser meist zu fein für die Cold-Brew-Zubereitung ist. Kaufen Sie am besten ganze Bohnen und mahlen Sie diese selbst. Das Kaffeepulver sollte die Textur von grobem Sand haben und somit gröber als Espressopulver, jedoch feiner als bei der Kaffeezubereitung mit der French Press sein.
- Gefiltertes Wasser benutzen: Zu weiches oder zu hartes Wasser kann den Kaffeegeschmack beeinflussen. Verwenden Sie idealerweise gefiltertes Wasser oder stilles Mineralwasser für Ihre Cold-Brew-Zubereitung.
- Maximal einen Tag ziehen lassen: Cold-Brew-Kaffee sollte nicht länger als 24 Stunden ziehen, bevor er gefiltert wird. Ansonsten droht der Geschmack zu stark und oder hölzern zu werden.

Cold-Brew-Kaffee zubereiten

Es gibt zwar spezielle Cold-Brew-Maschinen, aber Sie können die Kaffeespezialität auch beispielsweise mit einer French Press, einem Handfilter oder einer klassischen Kaffeekanne zubereiten. Wer etwas investieren möchte, sollte sich eine gute Kaffeemühle zulegen, um den Mahlgrad genau steuern zu können.

GEPA Bio-Kaffee Orgánico ganze Bohne, 250 g. Erstklassige Arabica-Bohnen, ökologisch angebaut und durch traditionelle Langzeitröstung schonend veredelt. Der Klassiker unter den Fair-Trade-Kaffees vereint naturmildes Aroma und feine Säure.

Bei GLOBUS erhältlich.

ANZEIGE

Meßmer

Bring WOW in deine Wasserflasche!

Entdecke die erfrischend andere Art, Tee zu genießen! Als Teebeutel, die du einfach mit kaltem Wasser aufgießt - oder als fertiger Eistee mit wenig Zucker. Für erfrischend leckere Tee-Momente!

Unterwegs

MIT ZELT, CAMPER & CO.

Mit den ersten warmen Tagen des Jahres und den verlängerten Wochenenden laden Natur und Campingplätze dazu ein, kurze Auszeiten vom Alltag im Grünen zu verbringen. mio hat Inspirationen und Tipps für kleine und größere Abenteuer.

Camping ist beliebt wie nie zuvor. Immer mehr Menschen suchen bewusst die intensive Naturerfahrung und genießen die große Freiheit und die ungezwungene Gemeinschaft im Urlaub mit Zelt oder Camper. Ein Grund dafür ist sicherlich auch der dort verwirklichte Minimalismus: Auf dem Zeltplatz lebt man zwangsläufig reduziert – schließlich passen großer Herd und Kühlschrank nicht in den Kofferraum. Zelten heißt, zu erfahren, dass man auf viele Dinge, die man zu Hause für unerlässlich hält, in Wahrheit verzichten kann. Jedenfalls für eine gewisse Zeit. Dabei ist Camping längst nicht gleich Camping. Für die einen kann es gar nicht puristisch genug sein: „Ein Wurfzelt, einen kleinen Gaskocher und die Kopflampe – viel mehr braucht man doch nicht, oder?" Andere wiederum bekommen schon beim bloßen Gedanken an die dünne Isomatte Rückenschmerzen. Zum Glück gibt es für jeden das richtige Angebot: Ob ein voll ausgestattetes Mobile Home mit überdachter Terrasse, einen Wohnmobilstellplatz mit Stromanschluss oder ein einfaches Stück Wiese für ein minimalistisches Zweipersonenzelt. In jedem Fall laden die anstehenden Feier- und Brückentage dazu ein, die eigenen vier Wände hinter sich zu lassen und aufzubrechen, die Natur zu genießen und den Kopf freizubekommen.

Der Urlaub mit Zelt, Camper und Co. verzeichnete 2025 mit rund 43 Millionen Übernachtungen in Deutschland einen neuen Rekordwert, was einem Anstieg von fast 20 Prozent gegenüber 2019 entspricht. Der Boom hält seit der Pandemie an, wobei besonders die Flexibilität, das Erleben der Natur und moderne, komfortablere Ausstattungen den Trend befeuern.

„Mir gefällt am Camping, dass es oft Momente gibt, in denen man wirklich nichts zu tun hat und auch keinen Fernseher oder Computer, um sich digital abzulenken. Vor zwei Jahren waren wir im Sommer in Südfrankreich und es hat drei Tage lang geregnet. Wir haben dann, ausgerüstet mit Snacks und Getränken, acht Stunden lang Karten unter dem Vordach gespielt – so viel Spaß und absolute Entspannung hatte ich schon lange nicht mehr."

Sebastian, 36 Jahre

Den richtigen Platz finden
Bei der Suche nach einem passenden Campingplatz gilt, sich vorab genau zu informieren, welche Services und Angebote vor Ort verfügbar sind und welche nicht. In Deutschland bietet die Campingplatz-Klassifizierung vom Bundesverband der Campingwirtschaft in Deutschland e. V. Orientierung. Anhand von bundesweit einheitlichen Kriterien werden die Campingplätze mit einem bis fünf Sternen ausgezeichnet. Die Klassifizierungskriterien werden regelmäßig überarbeitet. Eine Auszeichnung ist drei Jahre gültig.

Bedeutung der Sterne

Einfach ★ ★ ★ ★ ★
Grundausstattung mit Sanitäranlagen, Stromanschlüssen und Versorgung/Entsorgung. Funktional, aber ohne besonderen Komfort.

Zweckmäßig ★ ★ ★ ★ ★
Solide Ausstattung, gepflegte Sanitärbereiche, meist Warmwasser, einfache Zusatzangebote wie kleiner Kiosk oder Aufenthaltsraum.

Komfortabel ★ ★ ★ ★ ★
Gute Sanitärqualität, großzügigere Stellplätze, häufig WLAN, Spielplatz oder Freizeitangebote. Spürbar mehr Service.

Erstklassig ★ ★ ★ ★ ★
Hochwertige Sanitäranlagen, moderne Infrastruktur, umfangreiche Freizeitangebote (z. B. Pool oder Animation), Gastronomie vor Ort.

Exklusiv ★ ★ ★ ★ ★
Luxuriöse Ausstattung, Wellness- oder Spa-Bereich, exzellenter Service, großzügige Premium-Stellplätze und vielfältige Freizeit- und Erlebnisangebote.

Superior ★ ★ ★ ★ ★ S
Seit 2021 wird an Spitzencampingplätze, die durch zusätzliche Freizeitangebote und Dienstleistungen (beispielsweise Hallenbad, Tourenangebote, High-Speed-WLAN oder hochwertige Restaurants) im Gesamteindruck hervorstechen, der Zusatz „Superior" vergeben.

Die schönsten Campingplätze

Die wohl bekannteste und auch umfangreichste App für die Campingplatzsuche ist der „ADAC Camping- und Stellplatzführer" beziehungsweise dessen Nachfolger, die PiNCAMP-Camping-App. Die Apps bieten einen detaillierten Überblick über 14 000 Campingplätze und mehr als 12 000 Stellplätze in ganz Europa.
Das Südsee-Camp in Wietzendorf (Niedersachsen) ist ein mehrfach ausgezeichneter, besonders familienfreundlicher Campingplatz in der Lüneburger Heide. Es wurde zum zweiten Mal in Folge von Campern zum besten Campingplatz bei den ACSI Awards 2025 gewählt. Der Platz bietet ein subtropisches Badeparadies, einen Naturbadesee mit Sandstrand, einen Indoorspielplatz und umfangreiche Freizeitaktivitäten.

suedsee-camp.de

Tipp

Die Stornierungsfristen bei Campingplätzen variieren stark und hängen von den individuellen AGB ab. Meist sind kostenlose Stornierungen nur bis zu 21 bis 30 Tage vor Anreise möglich. Danach fallen gestaffelte Gebühren (zum Beispiel 20 bis 50 Prozent) an, kurz vor Anreise oft bis zu 100 Prozent. Eine Reiserücktrittsversicherung ist daher sinnvoll.

„Für uns als Familie ist der Urlaub auf dem Campingplatz einfach ideal: Unsere Kinder können sich frei auf dem Gelände bewegen, ohne dass wir uns Sorgen machen müssen, und meist haben sie schon am ersten Abend neue Freunde gefunden, mit denen sie sich selbst beschäftigen. So bleibt für meinen Partner und mich endlich mal wieder genügend Zeit zum Lesen."

Sophie, 38 Jahre

Ob Vorratsdosen, Thermoflaschen oder robustes Geschirr aus Melamin – in den **GLOBUS** Markthallen finden Sie viele praktische Produkte für Ihr Abenteuer im Grünen. Darüber hinaus lohnt sich auch ein Besuch in den **GLOBUS** Baumärkten: Dort erwarten Sie Gasflaschen, Campingstühle und vieles mehr.

Wildcampen: Camping ohne Campingplatz – was ist erlaubt?

Wildcampen, also einfach irgendwo auf dem Feld das Zelt aufschlagen oder mit dem Camper auf einem Parkplatz länger als eine Nacht zu übernachten, ist in Deutschland grundsätzlich verboten. Es gibt aber teilweise die Möglichkeit, nach Absprache mit den Eigentümern auf privaten Naturflächen zu übernachten. Neben der Online-Recherche (siehe Apps unten) können Sie auch einfach vor Ort persönlich nachfragen – oft ist diese Strategie sogar am erfolgreichsten. In Frankreich, Italien, der Schweiz und Österreich gelten ähnliche Regeln. Wer sich an diese Tipps hält, bleibt auf der sicheren Seite:

- Offizielle Campingplätze nutzen – mit Gebühr, dafür aber auch voller Ausstattung.
- „Trekkingplätze": Kleine, naturnahe und zugelassene Stellflächen für Wanderer oder Radfahrer, die mit dem Zelt unterwegs sind.
- Privatgrundstücke: Oft per App oder direkt beim Eigentümer buchbar.
- App-Tipps: Apps wie „park4night" oder „iOverlander" helfen bei der legalen Stellplatzsuche.

In Schweden und Norwegen gibt es das „Allemansrätten", was sich am besten mit Jedermannsrecht übersetzen lässt. Es erlaubt fast überall das Übernachten in der Natur – ein Traum für Camper und Vanlifer. Noch mehr Informationen zum Wildcampen und Tipps gibt's unter

globus.de/wildcampen

ANZEIGE

Vorsicht, Zecke!

Mit den milden Temperaturen startet leider nicht nur die Campingsaison, auch die Zeckenzeit beginnt. Die kleinen Blutsauger stellen ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar – besonders in Wäldern und hohem Gras. Neben einer aktuellen FSME-Impfung und zeckenabweisenden Sprays ist geeignete Kleidung der wichtigste Schutz: lange Hosen, feste Schuhe und in die Socken gesteckte Hosenbeine reduzieren das Risiko deutlich. Besonders im Campingurlaub empfiehlt sich eine gründliche Kontrolle des Körpers. Je früher eine Zecke entfernt wird, desto geringer ist das Infektionsrisiko. Ein Zeckenentferner sollte daher in keiner Outdoor-Ausrüstung fehlen. **Tipp:** Die schwarzen Zecken lassen sich auf heller Kleidung besser erkennen. Rechtzeitig bemerkt, können Sie die Zecke entfernen, bevor sie zusticht.

Podcast-Tipp

Für alle, die tiefer in die Welt des Campings einsteigen möchten, ist der Podcast ***CamperStyle*** genau das Richtige: Fundiert, praxisnah und unterhaltsam werden alle Aspekte von Camping, Vanlife und Co. beleuchtet. Mit Expertenwissen zu Tech und Gadgets sowie Inspirationen rund ums Reisen und Arbeiten unterwegs.

„Jahrelang wollte meine Frau mit mir campen gehen, aber ich hatte bereits schlechte Laune bei dem bloßen Gedanken bekommen, morgens mit einer Klopapierrolle 200 Meter durch taunasses Gras schlurfen zu müssen. Doch vor zwei Jahren waren wir zum ersten Mal in einem Bungalow mit eigenem Badezimmer auf einem sehr gepflegten Campingplatz im Südschwarzwald. Das hat mir richtig gut gefallen und der nächste Campingurlaub für den Sommer ist bereits gebucht.

Holger, 43 Jahre

ANZEIGE

Brenn-, Treibgas	Zier-pflanze	Schmuck-stein		opium-haltiges Arznei-mittel		schmale Stelle, wenig Raum	Neu-fassung (engl.)		in der Nähe von
					8	Ausdruck beim Skatspiel			Haut-schutz vor UV Strahlen
griech. Vorsilbe: darauf, darüber				alter Mann / österr. Fernseh-koch					5
Elbe-Zufluss						schwar-zes Ge-tränk		Zuruf an Zugtiere: vorwärts!	
			6		Wasser-fahrzeug				
fächer-förmige Fluss-mündung		seem.: ohne Ladung	Riech-fläsch-chen / Gewässer			7			
				2	Feier, Party			4	
Heilpaste	engl.: Ohr / Posse				Abk.: Bundes-freiwilli-gendienst		chem. Z.: Thoron / vor allem		
US-Zentral-bank-System				Abk.: Be-zeich-nung / Schrei			1	eh. österr. weib-licher Adelstitel	
		9							
offene Feuer-stätte		Gekoch-tes / Kfz.-Z.: Hamburg				Abk.: mobi-le Daten-fassung / Volumen-einheit (100)			
Vor-gesetzter					Gras-stängel				
bevor			10	mit Bäu-men ein-gefasste Straße		3			

© RateFUX 2026-329-005

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 06/2026 veröffentlicht.
Das Lösungswort im April lautete „SPARGELBAUER".

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie pünktlich zum Kinstart des neuen Star Wars Films „The Mandalorian & Groggy" (im Kino ab dem 20. Mai) eines von drei Ravensburger Puzzlepaketen aus dem Star-Wars-Universum, bestehend aus den Puzzles „Star Wars", „Auf der Suche nach dem Kind", „Challenge Baby Yoda" und „The Mandalorian". Hier kommen Fans von Yoda, Darth Vader und Co. so richtig auf ihre Kosten: Mit 500 oder 1000 Teilen sind die Puzzles speziell für Jugendliche und Erwachsene konzipiert.

Teilnahmebedingungen:
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind GLOBUS Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personenbezogene Daten von den Gewinnern werden ausschließlich durch die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung vorstehender Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und Erfüllung eines Vertrages). Die Daten werden so lange gespeichert, wie sie für die Gewinnspieldurchführung sowie Gewinnabwicklung notwendig sind. Nach Wegfall dieses Zwecks werden die Daten umgehend gelöscht. Insoweit erfolgt eine Löschung der Daten nach Beendigung oder Ablauf des Gewinnspiels und Versendung der Gewinne. Die Daten der Gewinner werden spätestens nach 30 Tagen ab Gewinnbenachrichtigung gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter *globus.de/datenschutz*.

Teilnahmeschluss ist der 31.05.2026

Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,** Postfach 1126, 66591 St. Wendel senden.
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und in Ihrer **GLOBUS Markthalle** abgeben.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.

Lösungswort | Ausgabe 05/26

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ | Ort

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

Es gelten oben stehende Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen.

Draußen unterwegs

WORAUF ES BEI SONNEN-, MÜCKEN- UND ZECKENSCHUTZ ANKOMMT

Sonnencreme nicht nur am Strand

Sonnenlicht hebt nachweislich die Stimmung und unterstützt die Vitamin-D-Produktion, doch zu intensive Strahlung kann die Haut belasten. Ein wirksamer Sonnenschutz beginnt daher am besten nicht erst im Sommerurlaub am Wasser, sondern ist gerade auch im Frühling wichtig, da die Haut nach dem Winter kaum an UV-Strahlung gewöhnt ist. Bei jeglichen längeren Aufenthalten im Freien empfiehlt sich mindestens Lichtschutzfaktor 30, bei empfindlicher Haut oder in höheren Lagen eher Lichtschutzfaktor 50.

Ergänzend sorgen leichte Kleidung, am besten mit langen Ärmeln, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille für Schutz. Auch das Meiden der intensiven Mittagssonne schont Haut und Kreislauf.

Alles, was Sie für das nächste Outdoor-Abenteuer brauchen

Entdecken Sie in der **GLOBUS** Drogerieabteilung ein vielfältiges Sortiment an Sonnenschutzprodukten für jeden Hauttyp, von leichten Lotionen bis zu Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor 50+. Für entspannte Stunden im Freien gibt es außerdem eine Vielzahl an effektiven Mücken- und Zeckenschutzprodukten, damit Sie unbeschwert die Natur genießen können. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an die fachkundigen Mitarbeiter vor Ort in Ihrer Markthalle.

Korallenfreundliche Sonnencreme

Bestimmte UV-Filter von Sonnencremes stehen im Verdacht, Korallenriffe zu schädigen: Beim Baden gelangen sie in die Ozeane und können den Korallen ihre prächtige Farbe nehmen. Eine korallenfreundliche Sonnencreme sollte idealerweise biologisch abbaubar sein und die UV-Filter Octinoxat und Oxybenzon nicht enthalten. Auf vielen Sonnenschutzprodukten finden sich mittlerweile auch die Hinweise „rifffreundlich" oder „korallenfreundlich".

Wann und wie viel Sonnencreme benutzen?

- Für einen effektiven Schutz benötigt die Haut etwa zwei Milligramm Sonnencreme pro Quadratzentimeter. Bei einem durchschnittlichen Erwachsenen entspricht das rund vier gehäuften Esslöffeln (ca. 40 Milliliter) für den gesamten Körper.
- Frühzeitig eincremen: Um sicherzustellen, dass der UV-Schutz seine volle Wirkung entfaltet, sollte die Sonnencreme etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenkontakt aufgetragen werden.
- Regelmäßig nachcremen: Mindestens alle zwei Stunden, noch häufiger bei starkem Schwitzen oder nach dem Schwimmen und Abtrocknen. Vollständig wasserfeste Sonnencremes gibt es nämlich nicht.

Mückenschutz: Entspannt die Natur genießen

Ein effektiver Mückenschutz trägt wesentlich dazu bei, den Aufenthalt im Freien angenehm zu gestalten. Sogenannte Repellents (Zurückweiser) mit geprüften Wirkstoffen halten die Plagegeister zuverlässig fern, sofern sie gleichmäßig auf die unbedeckte Haut aufgetragen werden. Für Kinder oder empfindliche Haut stehen speziell abgestimmte Produkte zur Verfügung. Aber auch die Kleidung spielt eine wichtige Rolle: Langärmlige Textilien und dicht gewebte Stoffe erschweren es den Blutsaugern, an die Haut zu gelangen. In Zelten oder Wohnmobilen sorgen Moskitonetze für erholsame Nächte. Und wenn die Blutsauger doch zustechen, können Sie den Juckreiz mit einfachen Hausmitteln lindern. Mit welchen, verrät die BARMER hier:

globus.de/mueckenstiche

- **Natürliche ätherische Öle**
  Moskitos meiden bestimmte Düfte wie Zitrusfrüchte, Lavendel, Eukalyptus oder Zedernholz. Anti-Mücken-Mittel auf Basis dieser Öle schützen die Haut ebenfalls, obwohl die Schutzwirkung im Vergleich zu DEET-Produkten (siehe unten) deutlich kürzer ist.

- **Synthetische Anti-Mücken-Mittel**
  Frei liegende Hautpartien sollten bei starkem Mückenaufkommen mit Anti-Mücken-Mitteln geschützt werden. Den besten Schutz liefern Mittel mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid, kurz DEET, welcher Schnaken bis zu acht Stunden fernhält. Bei Babys, Kleinkindern und Schwangeren sollte DEET wegen möglicher Reizungen von Augen und Schleimhäuten jedoch vermieden werden.

Auf der Suche nach Blut orientieren sich Mücken vor allem am Geruch von Schweiß und Parfüm. Vor einem Abend im Freien oder vor dem Schlafengehen sollte man daher mit parfümfreien Produkten duschen.

Tipp

Autan Extreme Insektenschutz, Pumpspray. Bei einmaligem Auftrag bietet Autan Extreme bis zu zehn Stunden Schutz vor heimischen und tropischen Mücken. Ideal gegen Mücken bei Fernreisen und Outdoor-Aktivitäten.

Bei GLOBUS erhältlich.

ANZEIGE

Gut Ding will Weide haben

Starte durch mit #WEIDEPOWER

Gesund für die Kuh – natürlich gut für Dich!

Naturbelassene, kräuterreiche Weiden wecken bei unseren Kühen ungeahnte Kräfte. Diese #Weidepower steckt in unseren Bio-Milchprodukten.

Bioland DE-ÖKO-001

Andechser Molkerei Scheitz GmbH • Biomilchstraße 1 • D-82346 Andechs
T +49 8152/379-0 • F +49 8152/379-201

andechser-natur.de

„Wann sind wir daaa?“

Ob längerer Urlaub oder Tagesausflug – wie oft haben Sie diese Frage schon von der Autorückbank oder vom Nachbarsitz in Bahn oder Flugzeug gehört? Mit diesen Tipps und Ideen ist Langeweile auf der Fahrt und am Urlaubsort passé.

Spiele für Auto & Co.

Viele Spieleklassiker gibt es mittlerweile im praktischen Reiseformat. Für Auto, Bahn oder Flugzeug bieten sich zum Beispiel „Wer bin ich?“ oder „Schiffe versenken“ an. Auch die magnetische Reiseversion von „Mensch ärgere dich nicht“ kann gut unterwegs gespielt werden. Für Knobelspaß (nicht nur) auf Reisen sorgen sogenannte Lochkasten-Kartenspiele: Hier müssen die Kinder Rätsel lösen – ist die Antwort richtig, lässt sich die Karte aus dem Kasten ziehen und die nächste Aufgabe erscheint. Ganz flexibel und ohne zusätzliches Material können Sie diese Spiele spielen:

- Ich sehe was, was du nicht siehst: Dieses Spiel kann wirklich überall gespielt werden. Einzige Voraussetzung: Der gesuchte Gegenstand muss in Sichtweite bleiben.
- Ich packe meinen Koffer: Zur Urlaubseinstimmung können die Dinge für den Koffer an das Reiseziel angepasst werden.
- Wer kennt die meisten Teekesselchen: Hier sind identische Wörter mit unterschiedlicher Bedeutung gesucht, zum Beispiel „Birne“ (Obst/Glühbirne).
- Reimgeschichte: Eine Person beginnt einen Satz im Paarreim, die nächste Person erzählt die Geschichte im selben Reimschema weiter.
- Zusammengesetzte Wörter: Immer das zweite Wort ist das erste Wort des nächsten Spielers (zum Beispiel Zirkuspferd/Pferdesport/Sportschuhe etc.).

Fun-Fächer gegen Langeweile

Mit dem Fun-Fächer können sich Kinder lange und vielfältig beschäftigen. Er lässt sich gut vorbereiten und alles ist kompakt verstaut.

So geht's: Befüllen Sie die einzelnen Fächer einer Fächermappe mit unterschiedlichen Beschäftigungsutensilien passend zum Alter Ihres Kindes. Packen Sie in ein Fach zum Beispiel Stifte und ausgedruckte Malvorlagen. Für ein anderes Fach könnten Sie beispielsweise Bingokarten passend zur Reise gestalten: Schreiben Sie Begriffe wie „rotes Auto“ oder „Raststätte“ auf, die Kinder halten Ausschau danach und können sie abhaken, wenn sie sie gesehen haben. Wer zuerst alles abgehakt hat, hat gewonnen.

Für den Fun-Fächer eignen sich außerdem kleine Rätselblöcke, Stickerhefte oder magnetische Puzzle. Älteren Kindern können Sie auch etwas komplexere Aufgaben stellen. Legen Sie in ein Fach zum Beispiel fünf kleine Gegenstände, aus denen Ihr Kind eine Geschichte erfinden soll. **Tipp:** Bereiten Sie bei Geschwistern für jedes Kind eine eigene Mappe vor, damit es keinen Streit gibt.

Ausmalvorlagen zum Ausdrucken, kreative Bastelideen und Rezepte für kindgerechte Snacks für unterwegs finden Sie bei den **GLOBUS** Weltentdeckern unter

globus.de/weltentdecker

Noch kein Weltentdecker-Mitglied?
Dann registrieren Sie sich für *mein* **GLOBUS** und schalten die Weltentdecker-Vorteile frei.

Auf dem Campingplatz oder im Hotel

Vor allem mit kleineren Kindern kann es herausfordernd sein, wenn das gewohnte Spielzeug nicht verfügbar ist. Hier hilft es, Ihre Kinder vorab in das Packen für den Urlaub mit einzubeziehen. Stellen Sie eine Tasche oder einen kleinen Koffer bereit, in die Ihr Kind das gewünschte Spielzeug selbstständig packt.

Einfacher wird es außerdem, wenn Sie Spielzeug thematisch in transparente Zipperbeutel packen: zum Beispiel einen Beutel mit Lego, einen Beutel mit Spielzeugautos, Straßen und Schildern, einen Beutel mit Puppen und passender Kleidung und so weiter.

Je nachdem, wohin und wie Sie reisen, darf auch Outdoor-Spielzeug nicht fehlen. Insbesondere für Camping- und Ferienhausurlaube, bei denen man viel draußen ist, sind Boule, Kubb oder Leitergolf Klassiker, die auch Erwachsenen Spaß machen. Bälle, Gummitwist oder Forscherkarten, bei denen die Kinder bestimmte Aufgaben in der Natur lösen müssen, machen Spaß und nehmen nicht viel Platz beim Gepäck ein. Auch Wasser- und Sandspielzeuge sind eine tolle Beschäftigung für Kinder.

Auf die Ohren

Hörspiele oder Musik sind eine tolle Beschäftigung für Kinder auf Reisen. Damit Eltern im Auto nicht nur Kindergeschichten lauschen müssen und Mitreisende in Bahn oder Flugzeug nicht mit beschallt werden, ist die Toniebox mit passenden Kopfhörern eine super Lösung. Praktische Reiserucksäcke, jede Menge Tonie-Figuren für verschiedene Altersgruppen und weitere Tonies-Produkte finden Sie in Ihrer **GLOBUS** Markthalle.

tonies®

ANZEIGE

Aktuelles bei GLOBUS

Sticker sammeln, entdecken und staunen

Die Sticker-Sammelaktion „Die Reise durch unseren Körper" mit Globini und Professor Globus geht weiter: Erhalten Sie noch bis zum **30. Mai** je 20 € Einkaufswert ein Sticker-Tütchen mit je 5 Stickern gratis.*
Weitere Infos unter

globus.de/sammelalbum

* solange der Vorrat reicht

Der CASUAL-4in1-Wassertisch mit Abdeckung von Feber vereint Sandkasten und Wassertisch in einem: Zwei Fächer für Sand oder Wasser und eine integrierte Mühle sorgen für abwechslungsreichen Spielspaß. Abgerundete Kanten, stabile Beine und UV-beständiger Kunststoff machen ihn besonders sicher und langlebig.

Bei GLOBUS erhältlich.

Nur drin, was wirklich nötig ist

Entdecken Sie bei **GLOBUS** eine große Vielzahl an **Alnatura** Produkten und genießen Sie den ganz natürlichen Geschmack: hundert Prozent Bio, strenge Qualitätsgrundsätze und möglichst schlanke Rezepturen. Es werden nur die Zutaten verwendet, die es braucht, um ein schmackhaftes Ergebnis zu erhalten. Weniger ist eben oftmals mehr, auch bei Zucker und Salz. Gerade Knabberartikel enthalten aber oft viel davon, ergänzt durch Aromastoffe. Probieren Sie beispielsweise die Alnatura Sticks Thymian und Meersalz: Dinkelmehl, Kartoffelflocken und Sonnenblumenöl sind die Basis der kleinen Sticks, die durch Thymian und etwas Meersalz eine mediterrane Note erhalten. Sie sind im Ofen gebacken und dadurch besonders kross. **Tipp:** Servieren Sie die Sticks mit einem cremigen Dip zum Aperitiv.

Magisch °punkten und gewinnen mit dem Coupini!

Bis zum **31. Mai** erhalten Sie nach jedem Einkauf in der **GLOBUS** Markthalle 4 magische PAYBACK eCoupons per Mail**. Freuen Sie sich auf jede Menge Extra °Punkte! Zudem können Sie täglich in der PAYBACK App einen Gewinncode generieren und sich so die Chance auf zusätzliche eCoupons und weitere großartige Preise sichern.

** Voraussetzung ist die Anmeldung zum PAYBACK Newsletter

Flanke, Kopfball, Tor! Freuen Sie sich schon auf die Fußball-Weltmeisterschaft? In der neuen mio erwarten Sie authentische Grillrezepte aus den Gastgeberländern USA, Kanada und Mexiko. Dazu gibt es Grill-Expertenwissen aus der **GLOBUS** Fachmetzgerei. Erfahren Sie außerdem alles rund um alkoholfreie Alternativen zu Bier, Cocktails und Co. und genießen Sie das Sommergefühl mit null Umdrehungen, aber 100 Prozent Geschmack.

globus.de/mio

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur *mio*? Dann schreiben Sie uns gerne an **mio@globus.de**

LACALUT®

GESUNDES ZAHNFLEISCH
& NATÜRLICH WEISSE ZÄHNE

MIT HYALURON-KOMPLEX-FORMEL

ZAHNMEDIZINISCH GETESTET

SCHUTZ FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

MIT HYALURON KOMPLEX-FORMEL

Folgen Sie uns auch auf

*adstringierende Wirkung auf das Zahnfleisch

AB DER 1. ANWENDUNG SPÜRBAR*

ANZEIGE

Bis zu 100% Auslaufschutz und Komfort die ganze Nacht

Ultra weiche Waben-Struktur für eine mühelose & sanfte Reinigung